

MANOS LIMPIAS, BUENA SALUD

PASO 1

Mójese las manos



PASO 2

Aplique jabón



PASO 3

Frote sus manos por lo menos 20 segundos.
(Tararee la canción de "Feliz cumpleaños" 2 veces)



PASO 4

Enjuague sus manos



PASO 5

Séquese las manos con una toalla de papel o al aire libre



PASO 6

Cierre el grifo con una toalla de papel.



Lavarse las manos ayuda a detener la propagación de gérmenes que causan enfermedades y malestares.

MÓJESE las manos con agua limpia (tibia o fría), cierre el grifo y aplique jabón.

ENJABÓNESE las manos frotándolas con el jabón. Asegúrese de hacer espuma en el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.

FROTE sus manos durante al menos 20 segundos. ¿Sabe otra manera de llevar tiempo? Tararee la canción "Feliz cumpleaños" de principio a fin dos veces.

ENJUAGUE bien las manos con agua limpia.

SÉQUESE las manos con una toalla limpia o séquelas al aire libre.

CIERRE el grifo con una toalla de papel.



Harris County
Public Health
Building a Healthy Community



HCPHTX.ORG